l'Ateneu Divers

GRUP CALIU
L'ATENEU DIVERS

FEBRER

Donat que el projecte de l'entitat defensa els drets humans universals, l'equip tècnic del GRUP CALIU ha decidit sumar-se a la vaga convocada pel proper DIJOUS 7 de febrer.

Aquest dijous NO HI HAURÀ CAP ACTIVITAT.

- **ACTIVITATS DESTACADES:**
  - **ATENCIÓ!!! Reserveu-vos les següents dates: Dimecres 13, dimecres 20 i dissabte 23 de febrer, perquè comencem les activitats de mobilització. En breu us passarem la informació concreta.**
  - **Festa de carnaval al districte!!! Dissabte 2 de març**

GRUP CALIU

L'Ateneu Divers.

Carrer Pàdua 30, Baixos.

08023 BARCELONA.

93.237.27.16

Dimarts, dimecres i dijous de 17h a 20h.

www.grupcaliu.cat

grupcaliu@yahoo.es 

ACTIVITATS DESTACADES

COMENCEM LES ACTIVITATS DE MOBILITZACIÓ

Reserveu-vos les següents dates: **Dimecres 13 i dimecres 20 per la tarda** (no farem les activitats normals de secretaria) i **dissabte 23 de febrer pel matí.**

És **MOLT IMPORTANT** la vostra participació en aquestes dates, quan us enviem la informació recordeu avisar a les vostres famílies, amistats i a tothom que pugui venir a ajudar-nos. La continuïtat de l'entitat depèn de que vinguin moltes persones aquells dies.

FESTA DE CARNAVAL AL DISTRICTE

Torna la festa de carnaval!!! Anirem a gaudir de les propostes que ens ha preparat el districte... Us ho perdreu?



PROJECTE ACTIVA'T

Continuem amb les activitats a les instal·lacions esportives!!!

Ampliem els horaris de les activtats!!!

- Dimarts 10h a 13h del matí al CEM SARDENYA
- Dissabtes de 10h a 14h al CEM CAN CARALLEU
- Dilluns a Divendres de 16:30h a 20:30h a les diferents instal·lacions de la Fundació CLAROR .

Ara, a més a més de realitzar la classe que tenim assignada per aquell dia, podrem també realitzar d'altres classes i activitats.

No perdis l'oportunitat d'anar a un centre esportiu de forma gratuïta!!!



SECRETARIA



DIMARTS DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Francès 18h a 19h
- Control de l'€uro 18h a 19h.
- Coaching 19h a 20h.

ACTIVITAT DE SALA: Dimarts 5 i 19 TASQUES DOMÈSTIQUES, dimarts 12 BALL i dimarts 26 RELAXACIÓ.

Els dimarts seran els dies més variats, oferirem 4 tipus diferents d'activitats de sala:

Un dimarts serà una activitat de **BALL**, on aprendrem a realitzar alguns moviments bàsics de balls i danses més conegudes, amb l'objectiu principal de passar una estona divertida. Un altre dimarts serà una activitat de **RELAXACIÓ**, on utilitzarem diferents tècniques per aprendre a relaxar el cos i la ment. Una altra tarda l'activitat serà un monogràfic de **TASQUES DOMÈSTIQUES** bàsiques, en el qual aprendrem a realitzar aquelles feines necessàries de la casa i la cura personal, com ara cosir, planxar, bricolatge essencial...



DIMECRES DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Anglès 18:30h a 19:30h.
- Trenca't el Cap 18h a 19h.
- Escacs 19h (cada 2 setmanes)

Dimecres 13 i 20 de febrer realitzarem les activitats de mobilització previstes per a reclamar un local digne i una solució definitiva. Aquests dos dimecres no realitzarem les activitats de sempre.

Esteu atents/es a les convocatòries!!!!

ACTIVITAT DE SALA: AUTODEFENSA DIVERSA

El dret a defensar-nos davant d'una situació que posa en perill la nostra integritat és legítim.

La defensa personal t'ajuda a detectar el més aviat possibble una situació potencial de risc per tal de prevernir-la i buscar l'alternativa més saludable per sortir d'aquesta situació de forma ràpida.

Els principals beneficis de l'autodefensa són: Motivar un **estil de vida dinàmic i saludable**, augmentar el sentiment de **confiança i seguretat**, aportar una major **concentració**, millorar la **coordinació i l'equilibri** postural, així com facilitar la **canalització d'emocions tòxiques**.

L'autodefensa diversa és una fusió de diferents arts amrcials amb la psicologia positiva , tot integrant autodefensa **verbal, emocional i física**.

"Jo no en dic violència quan és autodefensa, en dic intel·ligència" Malcom X

SECRETARIA

DIJOUS DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Noves Tecnologies: **TAULETES** 18h a 19h
- Italià 17:30h a 18:30h.
- Conversation and Coffee 19h a 20h
- Ràdio Caliu 19h a 20h. (l'Últim dijous de cada mes programa en directe).

ACTIVITAT DE SALA:

Els dijous seran els dies dedicats a les activitats de **CUINA CREATIVA**.

Cada trimestre canviarem el tipus de menjar i el·laboració. Aquest primer trimestre treballarem **Dolços i rebosteria**, aprendrem a fer pastissos, croissants, cupcakes, macarons, diferents postres amb milfulles...

CAPS DE SETMANA

ACTIVITATS OBERTES a la ciutadania:

Per Fi És Divendres i Dissabte Obert.

En breu rebreu tota la informació, però aneu reservant la data: **Dissabte 23**

El mateix dia farem **2 activitats**:

Al matí farem un **concert molt especial**, i el mateix dissabte, per la tarda un **dissabte temàtic centrat en el BALL**!!!

Esteu atents/es a les informacions que us anirem enviant.



RUTA FOTOGRÀFICA

Dissabte 16 de febrer

Segona ruta fotogràfica!

En aquesta segona experiència bàsica aprofundirem una mica més en l'aprofitament de la càmera i les seves possibilitats..

Quedarem el Dissabte 16 de febrer a les 16h a fora de la parada de Metro Barceloneta L4.

CAL PORTAR: Mòbil amb càmera amb la bateria ben carregada, o bé una càmera de fotografia digital.

ACTIVITAT GRATUÏTA

Si voleu participar a l'activitat us haureu d'inscriure a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del dijous 14 de febrer.

CAPS DE SETMANA

MERCATS I TIBERIS

Diumenge 17 de febrer

Give ME 5 Supermarket a Barcelona!!! Mercat amb objectes d'outlet, segona mà, descatalogats...

TOT A MENYS DE 5€!!!

Quedarem el **Diumenge 17 de febrer a les 11h a la parada de Metro Ciutadella - Vila Olímpica (L4 Groga)**

Porteu diners per comprar

Si voleu participar a l'activitat us haureu d'inscriure a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del dijous 14 de febrer.



DIUMENGE DE COMPETICIÓ

Diumenge 24 de febrer

Quedarem el Diumenge 24 de febrer a les 18h al local de l'Ateneu.

SECCIÓ ARTS ESCÈNIQUES

GRUP DE TEATRE

Són 2 dilluns al mes en horari de 17:30h a 19h.

Amb el teatre treballem la concentració, la memòria i la creativitat. Així com el domini del cos, el treball en equip, la vocalització o la comprensió.

Aquest mes de febrer, quedarem els dilluns 4 i 18.

PREU: 5€ / mes

Si esteu interessats/des, us heu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.



GRUP DE DONES

SECCIÓ SALUT



Farem un taller de sexualitat amb l'**Associació Tandem TEAM**.

Aquest taller consta de **4 sessions**.

Aquest mes de febrer realitzarem la tercera sessió.

Aquest taller dóna continuïtat a la formació que ja es va realitzar amb el grup de dones. Buscarem aprofundir en aquells conceptes que ja s'han treballat i ampliar coneixements.

No hi falteu! Us hi esperem!

La propera sessió serà el divendres 8 de febrer a les 18h al local de l'Ateneu.

SECCIÓ AUDIOVISUAL I COMUNICACIÓ

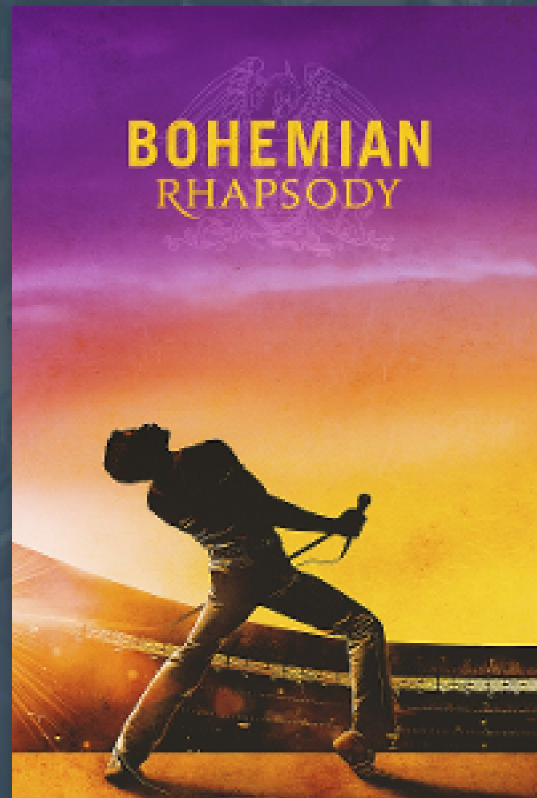
SESSIÓ GOLFA

BOHEMIAN RHAPSODY

És una pel·lícula biogràfica sobre la vida del cantant britànic Freddie Mercury (Farrokh Bulsara) i el seu grup de rock QUEEN.

Diumenge 17 de febrer a les 17:30h a la seu de l'Ateneu.

Si esteu interessats/des en participar, us podeu inscriure a la secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es



RÀDIO CALIU

En aquest espai treballarem: L'el·laboració dels continguts i l'estructura del programa. La realització de Falques, entrevistes i àudios gravats. La realització del programa en directe.

DIJOUS 14 i 21 de febrer de 19h a 20h preparació dels continguts del programa.

DIJOUS 28 de febrer de 19h a 20h Programa en directe.

PREU: 5€/mes

El programa també el podreu sentir a www.onadesants.cat

Si esteu interessats/des en participar d'aquest taller, us podeu inscriure a la secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es



SECCIÓ LLENGÜES ESTRANGERES

ANGLÈS

- Conèixer les principals eines per donar resposta a situacions quotidianes.
- Aprendre a construir frases senzilles gramaticalment correctes.
- Identificar la pronunciació correcta i ser capaç de reproduir-la.

DIMECRES 6 i 27 de febrer de 18,30h a 19,30h. 18€/mes.

DISSABTES: 2 i 9 de febrer d'11,30h a 13h. 10€/mes.

RECORDEU QUE HEU D'ARRIBAR PUNTUALS A LA CLASSE.

CONVERSATION AND COFFEE

Tardes de conversa, practica la teva capacitat d'escolta activa i comunicació en anglès.

Dijous 14, 21 i 28 de febrer de 19h a 20h.

PREU: 6€/mes.

ITALIÀ

En aquest curs buscarem:

- Aprendre els fonaments més bàsics de la llengua.
- Conéixer les expressions més comunes.
- Ampliar el vocabulari.

Dijous 14, 21 i 28 de febrer de 18h a 19h. PREU: 8€/mes.

FRANCÈS

ANIMEU-VOS!!! US ESPEREM PER COMENÇAR EL CURS.

En aquest curs buscarem:

- Aprendre els fonaments més bàsics de la llengua.
- Conéixer les expressions més comunes.
- Ampliar el vocabulari.

Serà els Dimarts per la tarda. PREU: 8€/mes.

SECCIÓ LLENGUA I LITERATURA CATALANA

CATALÀ

Objectius:

- Millorar el teu català a nivell d'escriptura, conversa i comprensió.
- Aprofundir en el coneixement sobre els autors de literatura més destacats en llengua catalana.
- Conèixer la història i cultura catalanes

DILLUNS 4, 11, 18 i 25 de febrer de 17h a 18:30h.

PREU: 8€/mes.

SECCIÓ ECONOMIA PERSONAL

TRENCA'T EL CAP

Practica amb operacions matemàtiques senzilles per agilitzar els càlculs mentals sense calculadora i entendre els enunciats dels problemes.

DIMECRES 6 i 27 de febrer de 18h a 19h.

PREU: 4€/mes

COACHING EN ECONOMIA DOMÈSTICA

DIMARTS 5, 12, 19 i 26 de febrer de 19h a 20h.

PREU: 4€/mes

CONTROL DE L'€URO

Un taller pràctic on es faran exercicis per aprendre a calcular el canvi quan anem a comprar, conéixer el valor de les monedes i billets, tot a través de jocs i activitats pràctiques per fer-ho més entretingut.

DIMARTS 5, 12, 19 i 26 de febrer de 18h a 19h.

ACTIVITAT GRATUÏTA

SECCIÓ NOVES TECNOLOGIES

MÒBILS I TAULETES TÀCTILS

OBJECTIUS:

Conéixer com funcionen els diferents dispositius mòbils i tablets.

Conéixer i aprendre a fer servir les aplicacions més conegudes.

Aprendre a resoldre els problemes de funcionament i manteniment més comuns.

MÒBILS: **DILLUNS 4, 11, 18 i 25 de febrer de 19h a 20h.**

TAULETES: **DIJOUS 14, 21 i 28 de febrer de 18h a 19h.**

PREU: 4€/mes

SECCIÓ ESCACS

ELS DIMECRES SÓN D'ESCACS



Quina és la màgia dels escacs perquè hi juguin més de 600 millions de persones?

Vine a descobrir-ho amb **Víctor López Ferrando**, que us espera el **dimecres 27 de febrer a les 19h.**

Tant si no saps jugar com si vols millorar la teva estratègia... T'hi esperem!!!

SECCIÓ ESPORTIVA

ESPORTS EMERGENTS

DIUMENGE 10 DE FEBRER
FUTVÒLEY I FUTBOL TENNIS 5€

DIUMENGE 24 DE FEBRER
LACROSSE 5€

Quedarem el diumenge 10 de febrer a les 9:30h a fora de la parada de Metro Ciutadella-Vila Olímpica.

PREU: 5€

Cal portar: ROBA D'ESPORT, calçat esportiu, gorra i aigua.

Us heu d'apuntar a la secretaria de l'ateneu o al correu electrònic grupcaliu@yahoo.es.

PISCINA

Cuida la teva salut a través de l'activitat física a l'aigua. Activitats de Natació i també fitness aquàtic.

Divendres 1, 8, 15 i 22 de febrer.

CEM Marítim. Pg. Marítim 33.

PREU: 20€/mes

FUTBOL I BÀSQUET MIXT

Vols venir a entrenar i gaudir de l'esport? No és un equip per competir en cap lliga. Són entrenaments per gaudir del joc, entrenar i millorar la pràctica. Participen tant homes com dones, apunta't!!!

DIMECRES 6 i 27 de febrer a les 18h a la parada de METRO Ciutadella Vila Olímpica. (Línea 4 Groga).

PREU: 6€/mes

PILATES POSTURAL

Cuida la teva esquena, millora la teva postura i elimina els dolors físics amb una pràctica suau i conscient del teu cos. Aquesta activitat es realitza al Local de l'Ateneu.

Us esperem els dilluns 11 i 25 de febrer a les 18:15h

ACTIVITAT GRATUÏTA

COMISSIÓ PER LA RECUPERACIÓ DE LA MEMÒRIA HISTÒRICA I DESCOBRIMENT DEL TERRITORI CATALÀ

Us tornareu a trobar al mes de març.

FEM NOSTRA LA CIUTAT

Anirem a veure la desfilada de les colles de **Sant Medir**!!!

Quedarem el **Diumenge 3 de març a les 11h a la parada de Metro Fontana** (Línia Verda).

Si voleu participar de l'activitat us haureu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del **dijous 28 de Febrer.**

ARTS ESCÈNIQUES

Prepareu-vos per als espectacles del mes de març.

OCI NOCTURN I FESTES POPULARS

Gran festa de Carnaval i concerts!

Anirem a veure el final de la Rua de Carnaval de Sarrià on es faran breus concerts, després soparem i gaudirem de la festa a la Casa Orlandai.

Ens trobarem el **Dissabte 2 de març a les 20h a la parada dels FGC Sarrià (sortida Pau Alcover).**

PREU: 20€

Si voleu participar de l'activitat us haureu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del **dijous 21 de Febrer.**

COMISSIÓ DE JOVES

Anirem a veure l'***IMPROSHOW***!!! Una proposta teatral divertidíssima i després anirem a sopar.

Us esperem el proper **Dissabte 16 de febrer a les 20h a fora de la parada de metro FONTANA (Verda L3)**

PREU: 25€

Si voleu participar de l'activitat us haureu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del **dijous 14 de Febrer.**

FEBRER

				DIVENDRES 1	DISSABTE 2	DIUMENGE 3
					Anglès FEM NOSTRA LA CIUTAT "Visita a les claveguerres"	COMISSIÓ Mª Hª I TERRITORI "Fira de la Candelera"
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8	DISSABTE 9	DIUMENGE 10
Català GRUP DE TEATRE NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	Secretaria Taller CONTROL EURO Coaching	Secretaria Trenca't el Cap Anglès SALA: DEFENSA PERSONAL FUTBOL/BASQUET	TANCAT	Grup de DONES Piscina	Anglès DISSABTE OBERT	ESPORTS EMERGENTS "Futvòley"
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15	DISSABTE 16	DIUMENGE 17
Català GRUP DE TEATRE NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	Secretaria Taller CONTROL EURO Coaching	ACTIVITATS MOBILITZACIONS 1	Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Itàlia NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	DIVENDRES JOVE Piscina	RUTA FOTOGRÀFICA JOVES	MERCATS I TIBERIS "Give Me 5" SESSIÓ GOLFA "Bohemian Rhapsody"
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22	DISSABTE 23	DIUMENGE 24
Català Pilates Postural NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	Secretaria Taller CONTROL EURO Coaching	ACTIVITATS MOBILITZACIONS 2	Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Itàlia NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	Piscina	VERMUT MUSICAL SOLIDARI ACTIVITAT MOBILITZACIONS 3 DISSABTE TEMÀTIC "Balls Llatins"	ESPORTS EMERGENTS "Lacrosse" DIUMENGE DE COMPETICIÓ
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 1	DISSABTE 2	DIUMENGE 3
Català Pilates Postural NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	Secretaria Taller CONTROL EURO Coaching	Secretaria Trenca't el Cap Anglès ESCACS SALA: DEFENSA PERSONAL ESCACS FUTBOL/BASQUET	Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Itàlia NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	Piscina	OCI NOCTURN I FESTES POPULARS "Carnaval"	FEM NOSTRA LA CIUTAT "Sant Medir"